

# LESSON PROGRAM <2026.7月 スタジオプログラム>

ご利用のご案内 平日(月~金)・土曜日 7:00~23:00 / 日・祝日 9:00~19:00



**GOLD'S GYM**  
TOYAMA KANSUI PARK  
ゴールドジム富山環水公園 ☎ 076-443-5061

	月		火		水		木	
	5F スタジオ	6F スタジオ	5F スタジオ	6F スタジオ	5F スタジオ	6F スタジオ	5F スタジオ	6F スタジオ
10:00								
10:15-11:00	ハウスリズム45 内山	スマイルエアロ45 中澤	10:15-11:00 骨盤調整ヨガ45 板倉	10:15-11:00 HIP HOP45 内山	10:10-10:55 ヨガ45 金森		10:15-11:00 ヨガ45 AKARI	
11:00		定員35名 11:15-12:00 LES MILLS BODYPUMP HEAVY ボディパンプ45 RYOTA		11:15-12:00 ダンスエアロ45 UNO		定員32名 11:05-11:50 かんたんエアロ45 金森		定員35名 11:15-12:00 BODYPUMP ボディパンプ45 レジェンドN
11:30-12:15	定員30名 ヒーリングヨガ45 上原		12:00-12:30 ボディメイクワークアウト30 安田		12:00-12:45 ピラティス45 池永			12:15-13:00 BODYCOMBAT ボディコンバット45 レジェンドN AKARI
12:00		12:15-13:00 BODYCOMBAT ボディコンバット45 AKARI		12:45-13:30 エアロコンディショニング45 安田			定員10名 12:45-13:45 ピラティス60 -サポート and チャレンジ- 石黒	
13:00							定員32名 13:15-14:00 かんたんエアロ45 安田	
13:30-14:15	ヨガ45 CHIKA		定員16名 14:00-14:45 ポールピラティス45 -release- 池永	定員32名 13:45-14:30 かんたんステップ45 金森	14:15-15:00 ボディメイク ストレッチ45 安田			14:15-15:00 スマイルエアロ45 金森
14:00		14:30-15:15 かんたんエアロ45 伏木				定員35名 14:30-15:15 BODYPUMP ボディパンプ45 きよびー		
15:00			15:00-16:00 ピラティス60 池永		15:30-16:15 チャレンジエアロ45 二川	15:30-16:15 BODYCOMBAT ボディコンバット45 きよびー		
15:30-16:15	ヒーリングヨガ45 大井							
16:00								
17:00								
18:00								
18:15-19:00	ヨガ45 AKARI			18:15-19:00 スマイルエアロ45 二川	18:15-19:00 パワーヨガ45 AKARI	定員35名 18:15-19:00 BODYPUMP ボディパンプ45 きよびー	18:15-19:00 ヒーリングヨガ45 AKARI	
19:00		19:15-20:00 BODYATTACK ボディアタック45 RYOTA		定員35名 19:15-20:15 BODYPUMP ボディパンプ60 Mr.D	定員10名 19:15-20:15 ピラティス60 -サポート and チャレンジ- 石黒	19:15-20:00 BODYCOMBAT ボディコンバット45 きよびー	19:15-20:00 HIPHOP 45 MEGU	定員32名 19:15-20:00 スマイルステップ45 板倉
19:15-20:00	チャレンジエアロ45 二川							
20:00		20:15-21:00 BODYCOMBAT ボディコンバット45 RYOTA				20:15-21:00 LES MILLS CORE レスミルズ コア 45 きよびー		20:15-21:00 かんたんエアロ45 RYOTA
21:00								
22:00								

ジムエリア・スタジオは 22:30 まで

# LESSON PROGRAM <2026.7月 スタジオプログラム>



**GOLD'S GYM**  
TOYAMA KANSUI PARK  
ゴールドジム富山環水公園 ☎076-443-5061

**ご利用のご案内** 平日(月~金)・土曜日 7:00~23:00 / 日・祝日 9:00~19:00

エアロビクス系

はじめてエアロ30 (30分) ★  
基本のステップを習得し、音楽に合わせて動くことから始めましょう。

かんたんエアロ45 (45分) ★★  
簡単な基本ステップを組み合わせています。まずはエアロビクスの動作を習得しましょう。

スマイルエアロ45 (45分) ★★  
エアロビクスのコンビネーションの面白さを体感していただく為のクラス。いろいろなステップを覚えましょう。

チャレンジエアロ45 (45分) ★★  
多種多様なステップコンビネーションで楽しくカラダを動かし、ストレス発散&脂肪燃焼しましょう。

エアロMAX (60分) ★★  
難易度の高いステップコンビネーションで楽しくカラダを動かし、エアロビクスを極めましょう。

ダンスエアロ (45分) ★★  
腰や肩を運動させる動きが多く、体幹の筋肉を多く使います。カッコよく動きながら、脂肪燃焼させましょう!

エアロコンディショニング (45分) ★  
エアロビクスの動作の習得、体幹トレーニング、ストレッチまでしっかり行い、体の調子を整えましょう。

ステップ系

かんたんステップ45 (45分) ★★  
<定員30名:要予約>  
ステップ台を使い、簡単な基本ステップを組み合わせています。昇降運動の効果を実感しましょう。

スマイルステップ45 (45分) ★★  
<定員30名:要予約>  
ステップ台を使い、コンビネーションの面白さを体感していただく為のクラス。いろいろなステップを覚えましょう。

チャレンジステップ45 (45分) ★★  
<定員30名>  
難易度の高いステップコンビネーションで楽しくカラダを動かし、ステップを極めましょう。

女性50kg/男性70kgでおおよその消費kcalを算出しています。ぜひ、目安にしてください!  
<表示例> 女性 105 kcal 男性 250 kcal

	金	
	5F スタジオ	6F スタジオ
10:00		
11:00	11:00-11:45 ヨーガ45 CHIKA	
12:00		定員32名 12:15-13:00 スマイルステップ45 板倉
13:00	13:30~14:15 ZUMBA ズンバ NAO	13:15-14:00 かんたんエアロ45 板倉
14:00		
15:00		
16:00	15:30-16:15 ヒーリングヨガ45 上原	
17:00		
18:00	18:15-19:00 かんたんエアロ45 二川	定員35名 18:15-19:00 BODYPUMP ボディパンプ45 RYOTA
19:00	19:15-20:15 ピラティス60 石黒	定員30名 19:15-20:15 UBOUND ユーバウンド60 RYOTA
20:00		
21:00	20:30-21:15 ヒーリングヨガ45 AKARI	
22:00		

	土	
	5F スタジオ	6F スタジオ
10:00		
11:00	10:30-11:15 骨盤調整ヨガ45 板倉	
12:00		11:45-12:30 かんたんエアロ45 板倉
13:00		12:45-13:30 BODYCOMBAT ボティコンバット45 RYOTA
14:00	14:00-14:45 美脚美尻ヨガ45 CHIKA	13:45-14:30 週替わりプログラム⑤
15:00		15:00-15:45 エアロMAX45 二川
16:00		週替わりプログラム⑤ 4日 BODY ATTACK 45 11日 UBOUND 45 18日 BODY ATTACK 45 25日 UBOUND 45
17:00		
18:00		
19:00		
20:00	19:30-20:15 ピラティス45 川口	
21:00	20:30~21:15 ZUMBA ズンバ 川口	
22:00		

	日・祝	
	5F スタジオ	6F スタジオ
10:00		
11:00		10:30-11:30 週替わりプログラム①
12:00		12:00-13:00 週替わりプログラム②
13:00		
14:00		13:30-14:30 週替わりプログラム③
15:00		15:00-16:00 週替わりプログラム④
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

日・祝日は18:30まで

ヒーリングヨガ (45分・60分) ★  
基本的なヨガの動作とストレッチを取り入れたクラス。リラクゼーション効果絶大です。

パワーヨガ (45分) ★★  
筋力トレーニング的要素を取り入れたYOGAです。筋力を高める事で、基礎代謝を向上させより効果的に脂肪燃焼をさせます。

ピラティス (45分・60分) ★  
体幹を安定させ、カラダの動きを滑らかに導きます。理想的な細くしなやかなカラダをつくります。

骨盤調整ヨガ (45分) ★  
ヨガのポーズで「骨盤の歪み」「骨盤のずれ」を矯正していくクラスです。基礎代謝が高くなるのでダイエットや脂肪燃焼に効果◎です!

ヨーガ (60分) ★★  
ヨガの呼吸法にあわせて、ゆったりと身体を動かしていきます。ココロもカラダもリラックスしましょう。

美脚・美尻ヨガ (60分) ★  
カラダ全体の柔軟性を高め、キレイな姿勢を保ち、目指せ美BODY!

やさしいパワーヨガ (45分) ★  
ゆったりとした呼吸に合わせて、簡単な動きと全身を丁寧に動かす事で無理なく初心者の方にもオススメなパワーヨガです。

ダンスリズム (45分) ★★  
基礎のステップから、コンビネーションまで、テンポのいい曲に合わせて、楽しく踊りましょう!

HIP HOP (45分・60分) ★  
ダンス初心者大歓迎!  
リズムのとおり方から練習しましょう!

ZUMBA (45分/60分) ★★  
ラテンの音楽に合わせて、シンプルな動きを組み合わせます。カラダが勝手に動き出し、楽しく踊れます。

ラディカルプログラム  
UBOUND (30分・45分・60分) ★★  
UBOUND®(ユーバウンド)は、ミニランボリンの弾力面を使用するハイインテンシティ(高強度)かつミニマムインパクト(膝、足首等への負担の少ない)トレーニングプログラムです。

マークは初心者の方でも安心して参加できるクラスです

**LES MILLS**  
レスミルズプログラム

レスミルズ コア (45分) ★★  
体幹を鍛えることに焦点を当て、本格的なフィットネスの機能を強化するワークアウトです。体幹を強化することにより、他のワークアウトプログラムの効果も最大化することができます、理想的なプログラムです。

**BODYPUMP**  
ボディパンプ (45分/60分) ★★  
バーベル・ダンベルを使い、皆で楽しく音楽に合わせてエクササイズするのがこのレッスンの醍醐味! 全身をまんくワークアウトすることで、理想のカラダをシェイプアップに効果的です。

**BODYJAM**  
ボディジャム (45分/60分) ★★  
ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトにするために、動きの難易度を下げ、覚えやすく工夫。ダンス夢中になっているうちに、カロリーを燃焼。

**BODYCOMBAT**  
ボティコンバット (45分/60分) ★★  
ボクシング・キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・太極拳・あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたストレス発散&気分爽快プログラム。エキサイティングなアクションで脂肪を燃やせ!

**BODYATTACK**  
ボディアタック (45分/60分) ★★  
音楽を楽しみながら行う、シンプルかつハイテンションなグループエクササイズ。エアロビクス愛好家や初めての方でも無理なくご参加いただけます。時間を忘れて心肺機能向上&全身をまんく動かすストレスを一気に発散しよう!

ジムエリア・スタジオは 22:30 まで  
※スタジオレッスンの途中参加、退場は基本的に不可となります。予めご了承下さい。